

Goud

Sporten met OldStars

“Zo houd ik het vol”

Omgaan met de coronacrisis



THEMA:
In beweging!

In dit nummer:



En verder:

04 Korte berichten

12 Zo leef ik
"Het leven wordt alleen maar beter!"

14 Puzzel XL
3 puzzels, 3 boeken te winnen!

18 Veilig contact op afstand

20 Waar gaat de reis naartoe?

6
Een leven lang sporten



10
Uw financiën op orde



16
Coronacrisis
3 ouderen vertellen

Colofon

Goud, jaargang 2, nr. 2, zomer 2020.
Goud is het magazine van het Nationaal Ouderenfonds en verschijnt drie keer per jaar. Goud wordt o.a. verzonden naar deelnemers van onze activiteiten, donateurs en vrijwilligers.

Aan dit nummer werkten mee:
Emmy Bregman, Henk Hommes, Evelien Huisinga, Björn Martens, Catelijne van Oss, Heleen Platschorre, Marieke Viergever, Douwe de Vries.

Vormgeving
Reprovinci.nl

Druk
Braincandy

Abonnement, stopzetten en adreswijziging
Krijgt u Goud nog niet thuis? Vul dan de antwoordkaart in op de laatste pagina of bel ons op 088 – 344 2000.
Wilt u Goud niet meer ontvangen of bent u verhuisd? Geef het door via 088 – 344 2000.

Reageren?
Nationaal Ouderenfonds,
t.a.v. redactie Goud, Postbus 2073,
3800 CB Amersfoort
goud@ouderenfonds.nl
088 – 344 2000



Corina

COLUMN

In de afgelopen weken leek het wel of de wereld stilstond en vertraagde. In huis blijven, geen bezoek, een lege agenda en nauwelijks een praatje op straat. En tegelijkertijd was er volop beweging. Overal kwamen er mensen in actie. Kinderen maakten tekeningen, mensen stuurden kaartjes en brachten bloemen, anderen overwonnen zichzelf en leerden videobellen.

Ook veel van de activiteiten van het Ouderenfonds kwamen stil te liggen. De BoodschappenPlusBus reed niet meer, de breiclubs breiden noodgedwongen thuis verder en de leden van de OldStars sportclubs kwamen niet meer bij elkaar. Hoe blijf je mensen zien als je elkaar niet meer kunt ontmoeten? Het antwoord: met een flinke dosis creativiteit. Met breipatronen per e-mail, een belletje om te vragen hoe het gaat, podcasts en balkon bewegen. Met appeltaart aan de deur en video's om fit te blijven.

Overal kwamen mensen in beweging

Het maakt me trots om al deze veerkracht en beweging te zien. Dat mensen elkaar opbeuren en de ontmoeting op afstand blijven zoeken. Dat blijft het Ouderenfonds ook doen: met telefoontjes van de Zilverlijn, kaarten via Schrijfmaatje, de helpdesk van Welkom Online en de hulp van veel extra vrijwilligers. Met deze activiteiten konden we al veel ouderen een hart onder de riem steken.

Natuurlijk weet ik niet hoe de samenleving eruit ziet op het moment dat u dit leest. Maar ik hoop dat we elkaar snel weer in levenden lijve kunnen ontmoeten. Gewoon naast elkaar zitten, samen een kopje koffie drinken en bijpraten. Want dat blijft toch het allermooist.



Corina Gielbert

Directeur Nationaal Ouderenfonds



Korte berichten

Vrijwilligers geven een

8,1



Wist u dat meer dan de helft van onze vrijwilligers zich wekelijks inzet voor het Ouderenfonds? Bijvoorbeeld bij de Zilverlijn, Schrijfmaatje of als coördinator van een breiclub. Ongeveer 80% van de vrijwilligers is vrouw. Een derde is tussen de 65 en 80 jaar oud. En zij beoordelen het Ouderenfonds met een 8,1! Dat blijkt uit het jaarlijkse vrijwilligersonderzoek.

PS: Hoe denkt u over vrijwilligerswerk? Deel uw mening en meld u aan voor het nieuwe vrijwilligerspanel!

➤ Kijk op ouderenfonds.nl/vrijwilligerspanel



Viooltjes van Otis

Otis [8] wilde iets doen voor alle ouderen die nu niemand kunnen zien. Met zijn zakgeld kocht hij viooltjes in en raakte zo in de bloemenhandel verzeild. Twee dagen en 100 klanten verder leverde dit hem € 400,- winst op die ten goede komt aan het Ouderenfonds.

Super Otis! Dank je wel!



Om anderen te kunnen bewegen, moet je zelf bewogen zijn.

- Benedictus -



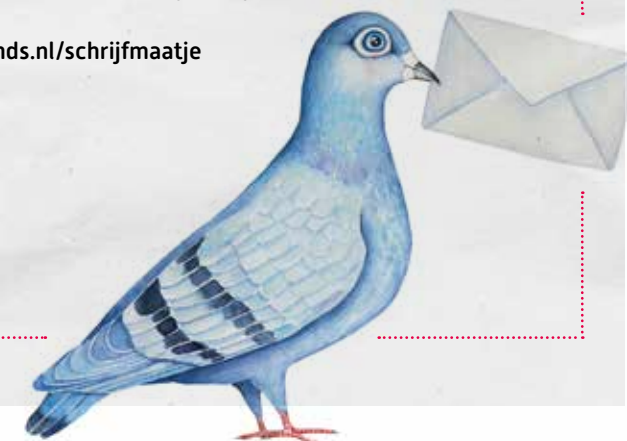
Nieuw: Helpdesk Welkom Online

Hoe kan ik videobellen? Hoe voeg ik een bekende toe aan Facetime? In deze tijd is online contact houden belangrijker dan ooit. Daarom startte het Ouderenfonds samen met VodafoneZiggo en Samsung de gratis Helpdesk Welkom Online. De helpdesk is op werkdagen te bereiken van 9.00 tot 17.00 uur via 088 344 2000.

Post komt écht aan bij ouderen

Het ontvangen van gerichte en persoonlijke post, zorgt dat ouderen zich gewaardeerd voelen. Dat blijkt uit een enquête onder het Coronapanel van het Ouderenfonds, waarin 55-plussers zich meerdere keren per week uitspreken over diverse thema's rondom de coronacrisis. In deze moeilijke tijd koppelt het Ouderenfonds honderden vrijwilligers aan ouderen. Zij sturen hen wekelijks post. Wilt u post ontvangen of versturen? Geef u dan nu op als Schrijfmaatje.

➤ Kijk op ouderenfonds.nl/schrijfmaatje



Samen bewegen verbindt

Een leven lang sporten met OldStars Sport

“Natuurlijk vinden mensen het leuk om een partijtje te winnen, maar het gaat ook om de gezelligheid.” Marijke Gordijn is vrijwilligster bij de tafeltennisvereniging in het Drentse dorpje Vries. Enthousiast vertelt ze hoe OldStars *tafeltennis* mensen uit het dorp dichterbij elkaar brengt.

Bewegen is niet alleen belangrijk om in vorm te blijven: samen sporten levert ook waardevolle sociale contacten op. Het Ouderenfonds biedt, samen met sportverenigingen, via het programma OldStars Sport aangepaste sport- en spelvormen aan. Wat begon met OldStars *walking football* - wandelend in plaats van rennend een balletje trappen - is inmiddels uitgebreid met onder meer *walking hockey*, *rugby* en *basketball* en met OldStars *tafeltennis*. Steeds meer senioren zijn hierdoor op hun eigen niveau actief binnen een sportvereniging.

Strippenkaart

Marijke vertelt dat haar tafeltennisvereniging jarenlang groots inzette op het enthousiast maken van de jeugd. “In een klein dorp als Vries is dat best lastig,” vertelt ze. “De jeugd die er is, sport bijna allemaal al bij een vereniging. Daarom zijn we ons

op ouderen gaan richten. Overdag staan veel sportfaciliteiten leeg. Hoe mooi is het als ouderen dan kunnen sporten.”

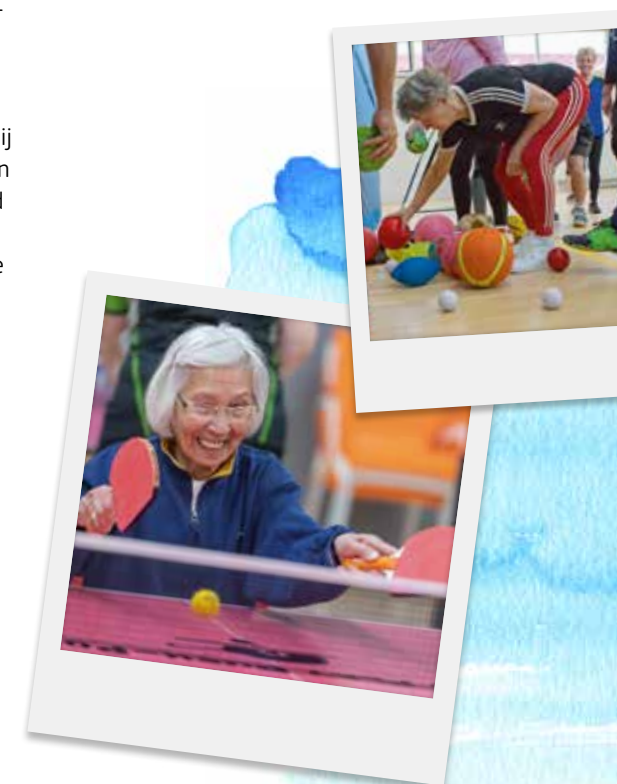
Bij de start waren er meteen 23 mensen die een strippenkaart aanschafften. “Daarmee kunnen zij zelf bepalen wanneer ze komen en betalen ze per keer. Ideaal omdat de deelnemers nog weleens een paar weekjes weg zijn.”

Inmiddels komen iedere woensdagochtend zo’n 15 mensen sporten. Marijke: “De oudste is 86. Vries is niet zo groot, maar de deelnemers kenden elkaar lang niet allemaal. Wij besteden daarom veel aandacht aan het sociale aspect. We drinken altijd samen koffie. Ook hebben we de OldStars-leden uitgenodigd voor de zomerbarbecue. Je zag dat de OldStars echt opgenomen zijn binnen de vereniging. OldStars en normale leden zaten gezellig door elkaar.”

“Het is leuk om te winnen, maar het gaat om de gezelligheid”

→ Interesse om mee te sporten?

Kijk op www.oldstars.nl



Voetballen met dementie

Ook senioren voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is, kunnen meedoen met OldStars. De 66-jarige Chrit heeft dementie, maar voetbalt wekelijks via OldStars *walking football* in Venlo. Toen Chrit zich drie jaar geleden bij het team aansloot, heeft hij meteen zijn verhaal verteld. "Door open kaart te spelen, maak je het een stuk makkelijker voor jezelf. Je voorkomt nare opmerkingen of gefrustreerde reacties. De groep heeft het heel positief opgevangen."

Voor Chrit, die op de gesloten afdeling van een verpleeghuis in Venlo woont, betekent het veel dat hij in alle vrijheid kan voetballen. "Het was verschrikkelijk om mijn vrouw te moeten verlaten, maar het ging niet meer. Gelukkig word ik nu elke week door een teamgenoot opgehaald om te voetballen. De namen kan ik niet onthouden, maar verder merken mijn teamgenoten er weinig van. Gelukkig gaat het proces van dementie nog traag. Waarschijnlijk doordat ik blijf bewegen. Dementie

is een kloteziekte, maar in een hoekje gaan zitten heeft geen zin. Ik hoop nog lang onderdeel te zijn van deze groep."



Chrit



"Ik hoop nog lang onderdeel te zijn van deze groep"

TEAM CHRIT



OldStars Sport

Met OldStars Sport ontwikkelt het Ouderenfonds de ouderenvriendelijke sportomgeving in Nederland door te starten bij de verenigingen. Na OldStars *walking football* zijn er nieuwe aangepaste spelvormen voor 55-plussers. Ouderen kunnen nu ook kiezen voor OldStars *walking hockey*, OldStars *tennis*, OldStars *tafeltennis*, OldStars *walking handball*, OldStars *walking rugby*, OldStars *walking korfbal* en OldStars *walking basketball*. Binnen deze aangepaste spelvormen is gekozen voor het gebruik van het Athletic Skills Model. Vanuit deze visie worden gericht spel- en beweegvormen gebruikt om fitter, gezonder en beter in beweging te komen waarbij sociale activatie, cognitieve uitdaging en plezier gecombineerd worden. Zo is voor OldStars *tafeltennis* in het spel zelf weinig aangepast, maar wordt er gebruik gemaakt van het ASM met spel- en beweegvormen die onderdeel zijn van de training. Bij iedere spelvorm zijn weer andere aanpassingen toegepast. Zo mag er bij een aantal spelvormen niet worden gerend, is fysiek contact niet toegestaan en wordt er gespeeld in een aangepaste ruimte en/of met aangepaste materialen.

Meer weten?

➤ Kijk op www.oldstars.nl voor een deelnemende sportvereniging in de buurt of neem contact op via info@oldstars.nl

OldStars Sport in cijfers (2019)

- 5.250 voetballende 60-plussers
- 360 OldStars *walking football* clubs
- 36 nieuwe clubs voor andere spelvormen
- 650 deelnemers bij de nieuwe spelvormen

Nieuw: podcast

En dan sluit de sportvereniging waar je altijd met zoveel plezier naar toegaat, ineens de deuren vanwege corona.... Om toch in beweging te blijven, lanceerde OldStars Sport de podcast OldStars Radio. Een uurtje weg uit de dagelijkse sleur van slecht nieuws, spanning en verveling. Met muziek, beweegtips en mooie verhalen. Luister mee op oldstars.nl/podcast

Gym met Wim

In de rubriek Gym met Wim uit de podcast inspireert Wim Vermeulen, OldStar uit Schijndel, anderen met eenvoudige oefeningen om thuis in beweging te blijven. In de video's geeft Wim in een paar minuten een aantal leuke tips om thuis in beweging te komen. Bijvoorbeeld met een stoel en... vier wc-rollen. Doet u mee?

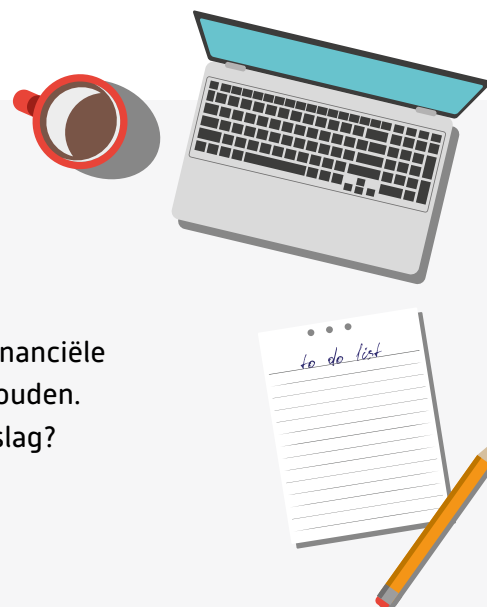
➤ Kijk op oldstars.nl/gym-met-wim





Goed geregeld

Uw financiën op orde



Nu iedereen meer binnen is, benutten veel mensen de tijd om hun financiële zaken te regelen of om hun testament nog eens tegen het licht te houden. Want het geeft rust als zaken goed geregeld zijn. Wilt u ook aan de slag? De onderstaande tips helpen u op weg.

Veilig samen bankieren

Hoe zorgt u ervoor dat iemand boodschappen voor u kan doen als u dat zelf niet kunt? Geeft u dan uw pinpas mee of is er een veiliger manier?

Zo kunt u met familie of andere naaste op een veilige manier bankieren:

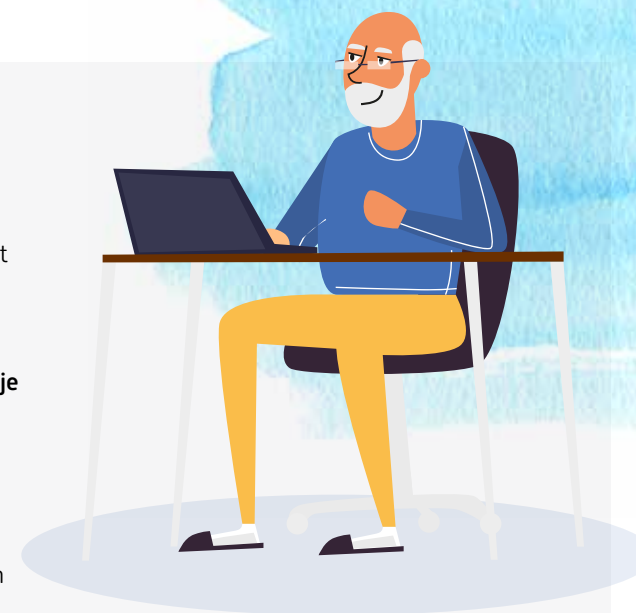
1. Open een **aparte rekening** voor kleine boodschappen. Dan kunt u een ander de pinpas van deze rekening meegeven om daarmee contactloos te betalen. Een aparte rekening openen is eenvoudig te doen. Vraag ernaar bij uw bank.
2. Geef nooit uw **pincode** aan iemand anders, ook niet aan uw partner of familie. Zonder pincode kan de bankpas niet worden gebruikt voor internetbankieren en zonder pincode kan iemand geen geld met uw pas opnemen bij een geldautomaat.

3. Wilt u dat iemand anders uw bankzaken regelt via internet? Vraag dan bij uw bank een **volmacht** voor hem of haar aan. De gemachtigde krijgt dan een eigen bankpas met pincode. Met een volmacht blijft u zelf verantwoordelijk voor uw rekening. Een gemachtigde kan wel overboekingen doen, maar bijvoorbeeld geen adreswijziging doorgeven. Kies daarom voor een volmacht, en niet voor het omzetten van uw eigen rekening naar een en/of rekening met een mantelzorger of kind. Uw bank kan u meer over een volmacht vertellen.
4. Krijgt u de afgelopen tijd de vraag of u een anti-bacteriële pas wilt aanvragen? Trap er niet in! Juist in deze tijd maken criminelen gebruik van **nieuwe trucs**.

Uw nalatenschap goed geregeld

Ook met een testament zorgt u ervoor dat u zelf bepaalt wat er met uw financiën gebeurt. Met een testament maakt u zelf uw keuzes. Vindt u het prettig om eerst te zien wat de mogelijkheden zijn? Of ziet u op tegen het regelen van een testament? Vraag dan het **bewaarboekje 'Zo regel ik mijn testament'** aan dat het Ouderenfonds heeft samengesteld. Met dit gratis boekje kunt u stap voor stap nadenken over uw testament en bent u goed voorbereid op een bezoek aan de notaris om uw testament op te laten maken. Dit bespaart u bovendien notariskosten. Het boekje bevat ook tips voor het kiezen van een notaris.

Vraag het bewaarboekje 'Zo regel ik mijn testament' gratis aan op www.ouderenfonds.nl/goedgeregeld of via de antwoordkaart achterin dit magazine.



Informatiebox 'Financieel Veilig Ouder worden'



In de Informatiebox 'Financieel Veilig Ouder Worden', waar ook het Ouderenfonds aan meewerkte, vindt u alles om uw financiële huishouding op een veilige manier te regelen. Zo leest u in deze box alles over het levenstestament, over wat u kunt regelen bij bijvoorbeeld dementie en over bewindvoering. Naast informatie van notarissen, banken en ouderenbonden bevat de box een checklist die laat zien welke zaken u al geregeld heeft, en wat u ook nog zou kunnen doen.

U vindt de box op www.informatieboxfinancieelveiligouderworden.nl

“Het leven wordt alleen maar **beter!**”

Joke (83) over ouder worden

“Mijn leven kende een slechte start.” Joke Bloemendaal uit Medemblik groeide op in de oorlog. “Maar nu wordt het ieder jaar beter.”

// Ik heb nare herinneringen aan de oorlog, en aan de tijd erna. Er werd bij ons thuis nooit gelachen. Ik was bovendien een verlegen meisje zonder vriendinnen. Ik trouwde en kreeg twee kinderen. Toen die groot waren, ben ik de moedermavo gaan doen. Ik vond werk als recepti- niste op een gemeentehuis en bloeide helemaal op, ondanks een scheiding.”

“Mijn leven is sindsdien alleen maar beter geworden. Ik woon in Medemblik tussen de jonge gezinnen, en geniet van mijn tuintje. Ik houd niet van binnen zitten, ik wil naar buiten! Ik ben dol op het strand en ga graag mee met de stranduitjes van het Ouderen- fonds. Het is zo heerlijk, die frisse lucht!”

Dankbaar

“Een van mijn kamers is een atelier waar ik teken en schilder. Ieder jaar in december geef ik mensen die mij dat jaar een handje hebben geholpen, een schilderij cadeau.”



Geluk

“Geluk zit in jezelf, laat het niet afhangen van anderen. Als je geluk in jezelf vindt, kom je altijd vrolijk de dag door.”

Trots

“De laatste jaren ben ik heel bewust een aantal nieuwe vriendschappen aangegaan. Ik ben er trots op dat ik, dat verlegen meisje van vroeger, die heb opgebouwd.”

Bang

“Toen ik op mijn tablet wilde gaan bankieren, zat ik te trillen van angst. Ik besloot er niet aan te beginnen. Ik pin gewoon, bijvoorbeeld als de lokale super- markt boodschappen brengt.”



Gemis

“Ik ben gek op winkelen, maar kan met mijn rollator de bus niet meer in. Ik be- stel nu bij een postorderbedrijf, en gun mezelf soms eens wat luxere kleding.”

In beweging

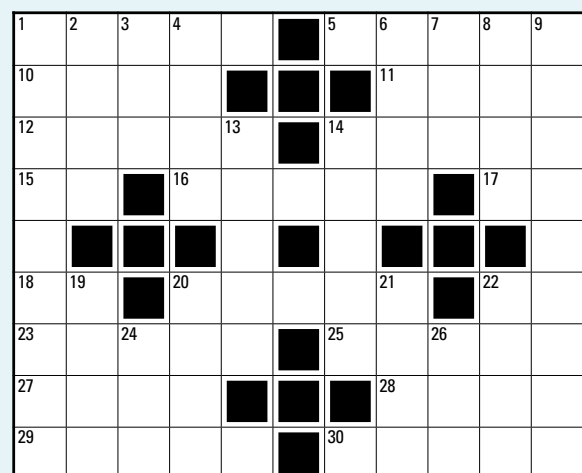
“Ik loop veel. Dat gaat me niet makkelijk af. Ik ben 22 keer geopereerd, onder meer aan mijn voeten, en bestraald voor borstkanker. Daarbij is een long be- schadigd. Lopen is pijnlijk en ik ben snel buiten adem, maar ga toch. Ik ben een doorzetter. Door corona is het rustig in het dorp, een ommetje maken kan prima. Verder ben ik erg gelukkig met mijn tuintje. Een tuinman doet het zware werk, de rest doe ik allemaal zelf.”

PUZZEL XL

Extra puzzels en extra prijzen in deze editie van Goud!
We mogen 3 x 5 boeken weggeven aan de juiste inzenders.

Boek 1: Eens ging de zee hier tekeer

In 'Eens ging de zee hier tekeer' staan vier Zuiderzeefamilies centraal. Aan de hand van hun levensgeschiedenissen vertelt Eva Vriend een groots verhaal over het houvast dat traditie biedt, de veerkracht die vereist is om vooruit te komen en vissersbloed dat kruipt waar het niet gaan kan. (Uitgever: Atlas Contact)



© Sanders puzzelboeken, Amsterdam

horizontaal

1 insect 5 werpstrik 10 eruitzien 11 verlichting 12 waterkering 14 hellende weg 15 ondersteek 16 plaats in Zuid-Holland 17 lidwoord 18 voetbalclub uit Alkmaar 20 vergen 22 meer dan goed is 23 lichaamsslagader 25 rietsoort 27 klankkleur 28 snelheidswedstrijd 29 Indiase tokkelluit 30 plaats in Indonesië.

verticaal

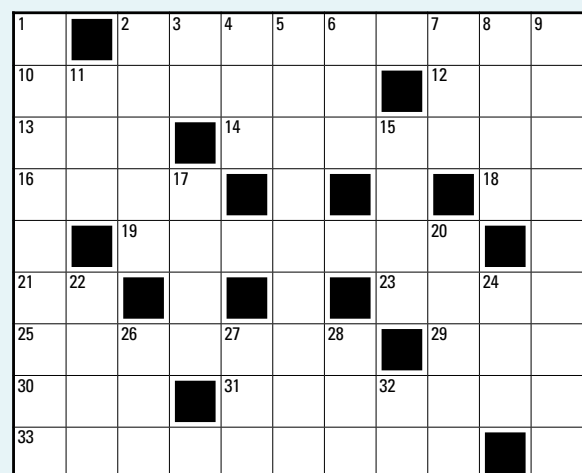
1 plek waar uitgeladen wordt 2 sneeuwwhut 3 moe 4 schattig 6 Griekse letter 7 plaaggeest 8 metaalbewerker 9 noteren 13 hoofdstad van Bulgarije 14 gifslang 19 bende 20 vulkaan op Sicilië 21 criterium 22 Mexicaanse maïspannenkoek 24 bederf 26 uitstekend lipje.

Schrijf hier de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes in de puzzel. Als de puzzel goed is opgelost, ontstaat hier een woord.

13	15	9	25	22	11	4	29
----	----	---	----	----	----	---	----

Boek 2: Rinkeldekink

'Rinkeldekink' van Martine Bijl gaat over de hersenbloeding die zij kreeg in september 2015. Ze schrijft over therapeuten, welzijnstaal, de valklas, over angsten en wanen, over hoe het voelt als iemand anders in je brein is gekropen en daar de boel dreigt over te nemen. Winnaar NS Publieksprijs 2019. (Uitgever: Atlas Contact)



© Sanders puzzelboeken, Amsterdam

horizontaal

2 opsturen 10 plaats in Texas 12 vlaktemaat 13 geladen atoom 14 ontvangdraad 16 takel 18 paarden-slee 19 vaststellen 21 getijde 23 lichtpaars 25 epi-loog 29 afstandsmaat 30 bladgroente 31 aanwijzend voornaamwoord 33 eeuwigdurend.

verticaal

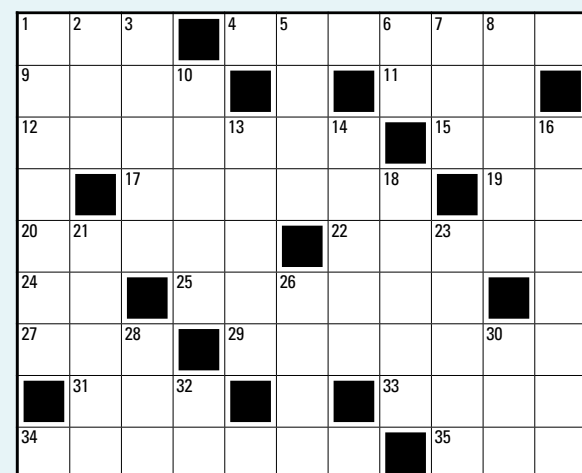
1 Zuid-Amerikaanse 2 radiotoestel zonder versterker 3 rund 4 voormalige Baskische beweging 5 optisch hulpmiddel 6 tak 7 op die tijd 8 bijwoord 9 naar beneden trekken 11 vrouwelijk schaap 15 adellijk 17 plaats in de Verenigde Staten 20 plaats in Zuid-Frankrijk 22 eiland in Zuidoost-Azië 24 touw 26 korenzeef 27 loflied 28 toiletartikel 32 oosters bordspel.

Schrijf hier de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes in de puzzel. Als de puzzel goed is opgelost, ontstaat hier een woord.

26	18	9	31	6	24	13	25	32
----	----	---	----	---	----	----	----	----

Boek 3: Balkan Blues – Over de reis die ik maakte met mijn vader

Op reis kom je erachter: hoe ging dat ook alweer, vader en zoon zijn? 'Balkan Blues' is een ontwapenend, eerlijk boek van een zoon over zijn vader. Nils Elzenga schetst een intiem portret van zijn kleurrijke familie. (Uitgeverij Signatuur)



© Sanders puzzelboeken, Amsterdam

horizontaal

1 leerkracht 4 innerlijke geaardheid 9 deel van een kachel 11 betoverende invloed 12 snijwerktuig 15 mama 17 ontkenning 19 daar 20 vuurpijl 22 sterk afdalend 24 buislamp 25 onderwijzer 27 wier 29 vervalsen 31 hoog aanzien 33 ongevuld 34 mengsel 35 Republiek Maluku Selatan (afk.).

verticaal

1 Aziatische hoofdstad 2 United States of America 3 zijkant van de buik 5 luizeneitje 6 rivier in Siberië 7 sterrenbeeld 8 het inkorten van takken 10 toevluchtsoord 13 de grootheid bepalen 14 oliehoudend zaad 16 via het genoemde 18 model 21 dreef 23 uitbouw 26 graad 28 brillantine 30 rivier in Utrecht 32 rondhout.

Schrijf hier de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes in de puzzel. Als de puzzel goed is opgelost, ontstaat hier een woord.

24	16	29	17	4	22	11	9	33
----	----	----	----	---	----	----	---	----

Zo doet u mee

Stuur de oplossingen vóór 31 juli in via de antwoordkaart achterin. Of mail deze samen met uw naam en adresgegevens naar:

> goud@ouderenfonds.nl

Let op: elk boek is gekoppeld aan een puzzel. Wilt u kans maken op alle boeken? Dan stuurt u drie puzzeloplossingen in. Wilt u kans maken op een boek van uw keuze? Dan stuurt u alleen die oplossing naar ons toe. Veel succes!

Liever iets anders doen?

Brei een mutsje

Brei een mini-muts voor op de smoothies van innocent. Voor iedere goedgehumte smoothie doneert innocent 20 cent aan het Ouderenfonds. Dit jaar gaan we samen voor een recordaantal mutsjes. Of u er één, tien of honderd maakt, alle beetjes helpen. Vorig jaar breiden en haakten we met zijn allen 155.189 mutsjes. Leuk als u ook aanhaakt!

> Kijk op www.degoedgemutstebreicampagne.nl

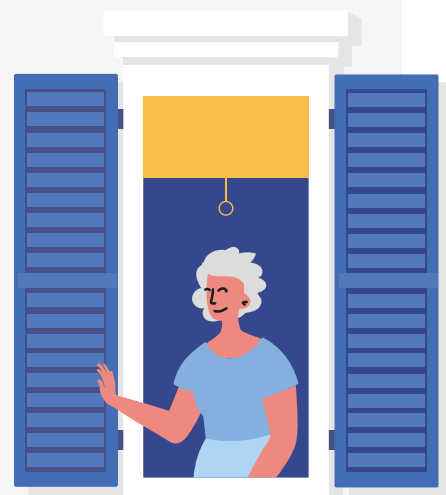
Stuur een kaartje

In deze moeilijke tijd koppelt het Ouderenfonds honderden vrijwilligers aan ouderen. Zij sturen hen wekelijks post. Wilt u graag tijdelijk naar ouderen schrijven? Geef u dan nu op. Help ons om zoveel mogelijk ouderen te voorzien van wekelijks een kaartje of een brief op de mat!

> Kijk op ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

'Zo houd ik het vol'

Omgaan met de coronacrisis



Alles is anders dan anders. We moeten thuisblijven, handen wassen en afstand houden. Veel activiteiten liggen stil. De BoodschappenPlusBus rijdt niet. De breiclubs komen niet meer bij elkaar. Hoe gaan we om met deze grote verandering? Drie ouderen vertellen hun verhaal.



Tjitske



Tjitske (75): 'De beren staan wel gezellig'

Tjitske van Eenige is coördinator van de breiclub in Hoogmade. Normaal gesproken gaat zij om de week naar de breiclub toe. "Ik probeer nu contact te houden via de computer en telefoon. Om iedereen bezig te houden stuur ik nieuwe patroontjes door. Ook zijn een paar dames mutsjes aan het breien voor de Goedgemutste Breicampagne. Iedereen redt zich wel. Zelf probeer ik allerlei nieuwe technieken uit. Tegenwoordig kun je met YouTube zien hoe het moet."

Voor de kinderen die buitenspelen, heeft Tjitske beren voor het raam gezet. "Ik was de enige in Hoogmade, maar inmiddels zijn er al zeven. Ik heb nog geen kinderen gezien, maar het staat wel gezellig. Ik mis mijn vriendinnen, waar ik regelmatig mee ging eten. Degenen die komen, blijven bij mijn tuingrens staan en dan zit er nog drie meter tussen. Het is belangrijk dat je toch contact houdt met de buitenwereld. Dat je wel iemand spreekt of iets hoort van buiten. Ik zit veel online en als ik hoor dat er een persoonlijk berichtje binnenkomt, ga ik gelijk even kijken."



Frans

Frans (85): 'Ik probeer bezig te blijven, dan houd ik het vol'

Frans Noordijk ging wekelijks met de BoodschappenPlusBus op pad, kreeg zijn kinderen over de vloer en ging eten met vrienden. Nu komt er niemand meer binnen. "Mijn kinderen wonen in de buurt. Ik heb hier een terras, degene die langskomt gaat aan de ene kant van het terras staan en ik aan de andere kant. De boodschappen bestel ik via internet. De bezorger brengt het niet meer naar de keuken, maar ik pak de rollator en dat gaat goed."

Zijn hulp voor het huishouden is stopgezet. "Ik ga ook een stille stofzuiger bestellen, ken je dat? Veel lichter in gewicht en zonder snoer en slang. Ik probeer bezig te blijven, dan hou je het wel een tijd vol denk ik. Ik heb genoeg te lezen en ik puzzel graag. Ook lees ik de zaterdagkrant, die is heel dik. Ik hoop dat de coronacrisis niet te lang gaat duren. Het is net of je heel ver weg bent, terwijl iedereen zo dichtbij zit."

Corrie (85): 'Ik heb niet eens meer een agenda bij me'

Corrie Jongepier geeft een paar keer per week haar mening in het online Coronapanel van het Ouderenfonds. "Ik dacht: misschien heb ik met mijn levenservaring ook wat in te brengen. Ik heb altijd in de zorg gezeten en wil overal helpen, maar er wordt nu helemaal niets van mij verwacht, omdat ik al zo oud ben."

Bijna al haar activiteiten liggen stil. "Elke zondagmorgen ging ik naar de sportschool. Daar kom ik al meer dan twintig jaar. Het staat allemaal stil en dat geldt niet alleen voor mij. Meestal ben ik heel optimistisch, maar ik ben bang dat mijn verjaardag in augustus niet gevierd gaat worden. Ik heb de afspraken in mijn agenda maar doorgehaald. Ik heb niet eens meer een agenda bij me, want je kunt geen afspraken meer maken."



Corrie



Ondanks alles vindt Corrie dat er veel positieve dingen zijn in deze tijd. "Ik lees in de krant dat mensen zo bezig zijn met elkaar en van alles voor elkaar over hebben. Bijvoorbeeld de jongelui die eten rondbrengen."

Creatief in coronatijd

In heel het land ontstaan mooie en creatieve initiatieven. Want elkaar niet meer ontmoeten betekent gelukkig niet dat je elkaar uit het oog verliest. Zo bellen veel vrijwilligers van de BoodschappenPlusBussen iedereen op om te vragen hoe het gaat. Ook worden de bussen ingezet om bijvoorbeeld pakketten van de Voedselbank rond te brengen. De 'Aanhaakclub' uit Ridderkerk haakt hartjes voor andere ouderen en zorgpersoneel.

Coördinator Hennie Gelok: "Er is vast wel iemand in de buurt die zo'n hartje kan gebruiken. Hart hebben voor elkaar. Dat is zo belangrijk in deze moeilijke tijd." Clubhuis De Derde Helft uit Leiderdorp brengt mensen in beweging met de 'Balkon-Bewegen'-sessies. Met leuke muziek en fijne oefeningen om in conditie te blijven. De balkons staan vol!

Onze activiteiten



Een telefoontje van de Zilverlijn

Heeft u weleens behoefte aan een praatje of een goed gesprek?

Meld u aan voor de Zilverlijn, onze gratis beldienst. U wordt wekelijks op een vast dagdeel gebeld door ervaren vrijwilligers. Vanzelfsprekend zijn alle gesprekken vertrouwelijk.

> ouderenfonds.nl/zilverlijn



Wegwijs op internet met Welkom Online

Welkom Online is een gratis, laagdrempelig, online lesprogramma voor iedereen die een eerste stap online wil zetten. Zo leert u bijvoorbeeld over videobellen, handige apps of online boodschappen doen.

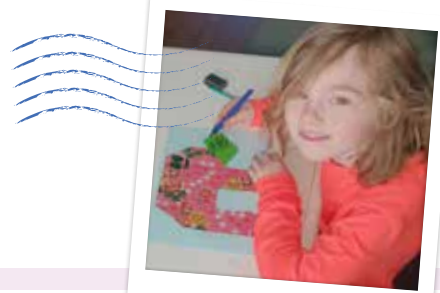
> ouderenfonds.nl/welkom-online



Post op de mat met Schrijfmaatje

Een kaartje op de mat of een brief in de bus: het is altijd leuk om post te krijgen. Het Ouderenfonds brengt u met een Schrijfmaatje in contact. Aan u de keuze: alleen post ontvangen, of post ontvangen én ook versturen. Schrijfmaatje is gratis, u betaalt alleen de kaarten en postzegels.

> ouderenfonds.nl/schrijfmaatje



Geef uw mening in het Coronapanel

Het coronavirus heeft een grote impact op ons leven. Het Ouderenfonds blijft graag met u in contact. Wat betekenen maatregelen voor uw dagelijks leven? Heeft u ideeën of oplossingen? In het speciale Coronapanel kunt u uw mening laten horen. U krijgt dan geregeld een korte online enquête.

> ouderenfonds.nl/coronapanel

Op het moment dat dit magazine naar de drukker ging, konden de uitjes van het Ouderenfonds nog niet doorgaan. Ook BoodschappenPlusBussen, breiclubs en de OldStars Sport-clubs hebben geen of een alternatief programma.

Kijk voor actuele informatie op www.ouderenfonds.nl of bel ons op 088 344 2000.

Meer informatie

Wilt u meer informatie? Of wilt u zich aanmelden voor een van onze activiteiten?

- Ga naar www.ouderenfonds.nl
- Bel ons tijdens kantooruren op 088 – 344 2000.
- Of vul de antwoordkaart hiernaast in. Stuur deze in een envelop (zonder postzegel) naar: Nationaal Ouderenfonds, Antwoordnummer 318, 3800 VB Amersfoort.

We horen graag van u!

Vrijwilliger worden?

Ouder worden doen we samen. Daarom kan iedereen zich als vrijwilliger inzetten bij onze activiteiten. Bellen voor de Zilverlijn, een breiclub opzetten of Schrijfmaatje worden: iedereen kan meedoen!

Kijk voor actuele vacatures op ouderenfonds.nl/vrijwilliger

Antwoordkaart

NB: vergeet niet onderaan uw contactgegevens in te vullen!

Ik wil graag:

- ☐ meer informatie over [een van] de activiteiten van het Ouderenfonds. Bel mij hierover terug. Ik heb interesse in:

- ☐ 3x per jaar het magazine Goud ontvangen.

- ☐ gratis de brochure 'Zo regel ik mijn testament' ontvangen.

Oplossing puzzel: 1

2

3

Ja, ik steun het werk van het Ouderenfonds graag met:

- ☐ 8 euro ☐ 15 euro ☐ 25 euro ☐ euro (vul hier uw bijdrage in)

- ☐ per maand ☐ eenmalig

Bankrekeningnummer:

Naam rekeninghouder:

Ik machtig hierbij het Nationaal Ouderenfonds om dit bedrag (maandelijks) af te schrijven.

Handtekening:

Mijn contactgegevens

Voorletters: Achternaam: Man: ☐ Vrouw: ☐

Straat: Huisnummer:

Postcode: Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

Stuur de gehele antwoordkaart in een envelop (zonder postzegel) naar: Nationaal Ouderenfonds, Antwoordnummer 318, 3800 VB Amersfoort.

Uw gegevens worden vastgelegd door het Nationaal Ouderenfonds. We gaan zorgvuldig met uw gegevens om en geven deze niet door aan derden. Onze privacyverklaring vindt u op www.ouderenfonds.nl/privacy



Faith Oorthuizen (20),
coördinator bij Stichting
Seniorenplezier in Wormer,
brengt verse appeltaart rond.

"Voor het eerst in negen jaar liggen al onze activiteiten stil, door corona. Normaal organiseren wij aanschuifdiners, quizmiddagen, sportieve activiteiten en uitstapjes voor zo'n 300 ouderen. Ook is er iedere week koffieochtend met verse appeltaart, door onze vrijwilligers gebakken. Nu dat allemaal niet door kan gaan, brengen we appeltaart langs bij onze vaste koffieochtendbezoekers. Zij waarderen dat enorm. 'Oh meid, wat fijn dat jullie ons niet vergeten', zeggen ze dan bij de voordeur. Ik maak even een praatje en vraag hoe het met hen gaat. Sommigen zeggen stevast, dat het goed gaat. Anderen vertellen eerlijk dat ze het thuiszitten wel erg eenzaam vinden.

**"We kijken vooral
wat wel kan"**

Ik houd ervan om creatief te zijn, dat komt nu goed uit. We kijken vooral wat we, ondanks corona, wél kunnen doen. Zo bezorgen we samen met een restaurant diners aan huis en brengen we onze uitjes bij de mensen thuis, bijvoorbeeld door een quiz met antwoordformulier rond te brengen."

*Waar
gaat de reis
naartoe?*